

実践研究課題：阪南市内の小学校で取り組む体力向上支援に関する研究

研究代表者：本山 貢（和歌山大学教育学部）

共同研究者：嶋坂 美和（和歌山大学教育・地域支援部門）、附属小学校 森本 孝子（養護教諭）

濱野 直樹、大辻秀樹（阪南市教育委員会）

濱井 英洋（阪南市立上荘小学校） 野口 里佳（阪南市立上荘小学校）

1. はじめに

平成 29 年度より和歌山大学と阪南市教育委員会、阪南市立上荘小学校との連携事業として「阪南市内の小学校で取り組む体力向上支援に関する研究」を行っている。特に、子どもの体力向上支援に関する取組として（１）体力テストの測定方法と意義に関する講習会の実施、（２）平成 31 年度の新体力テスト結果（３）体育科を中心とした体力向上に係る取組等について報告する。

2. 子どもの体力向上支援に関する取組

（１）阪南市立上荘小学校の教員を対象として体力テストの意義と方法についての講習会を実施した。

①事前の準備と指導

測定日（令和元年 6 月 18 日（火））前の 10 日間を「体力テスト練習週間」と位置づけ、各クラスや学年の体育館使用時にいつでもすぐに新体力テストの練習ができるように、反復横跳びのラインや立ち幅跳びのマット、長座体前屈の測定器具等を設置するとともに、各種目の測定方法を説明した掲示物を準備した。それにより、1 年生と 6 年生、2 年生と 5 年生、3 年生と 4 年生等、測定のペア学年で自主的な練習が行われる等事前の指導が充実するとともに、教員及び子どもの体力テストへの意欲が高まった。

（２）平成 31 年度の体力テスト結果

①【5 年生男子】

種目	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	20m シャ トルラン	50m 走	立ち 幅跳び	ソフト ボール投
府平均	16.23	19.14	32.55	39.57	47.08	9.40	150.02	20.91
上荘小	17.06	18.57	32.91	44.40	38.23	9.81	141.14	19.77

②【5 年生女子】

種目	握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	20m シャ トルラン	50m 走	立ち 幅跳び	ソフト ボール投
府平均	15.81	18.65	37.78	41.07	37.83	9.78	137.78	13.05
上荘小	16.33	20.71	37.26	42.19	28.55	10.08	134.16	11.48

平成 31 年度の結果は、男子女子ともに全 8 種目中 3 種目が府の平均を上回った。男女共通して府の平均を上回ったのは、握力と反復横跳びである。どちらも、平成 29 年度から受講した講習をもとにした正確な測定方法が、上荘小学校全教員の共有財産となっていることを表している。また、上体起こしや長座体前屈についても、府平均に近づく結果となっている。これも、児童に測定時の姿勢などを教える指導が、教員間で共有されていることを示すものである。

一方、男女ともに厳しい結果が出たのが、20m シャトルラン・50m 走・立ち幅跳びである。今年度は春に10連休があったことに起因して、様々な学校行事が体力テスト実施時期に集中したこともあるが、教員の方にも走競技に関する意識が低下していたという事実もあった。そこで今年度は、府のトップアスリート事業に積極的に参加希望を出すことで、児童の運動意欲を高めることに努めた。

また、校内体育部の教員を中心に、運動に親しみ、体力向上につなげるきっかけ作りとなる取り組みを実施することにした。さらに、運動に親しむきっかけを、教員からだけでなく児童の方からも提案できるようにするため、体育委員会を中心にした体力向上につながる学校行事を企画するような声かけを行った。

(3) 阪南市立上荘小学校における体力向上の取組

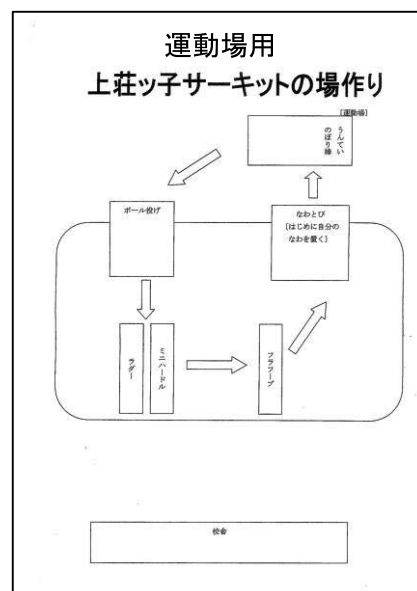
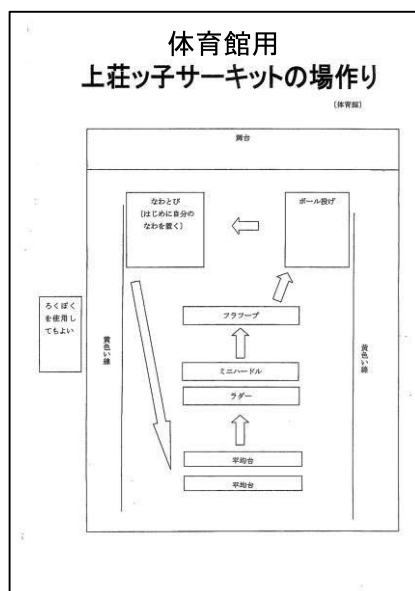
①サーキットトレーニング

上荘小学校では、「上荘っ子サーキット」と名付けられたサーキットトレーニングを各学年の実態や発達段階に応じて実施しており、体育の準備運動等として指導することで、日常的に体力の向上を図る取組となっている。毎年、転任してくる教員には、サーキットトレーニングのねらいと方法について校内で講習を行い、学校として6年間を通した活動として定着している。種目としては、うんてい、のぼり棒、ボール投げ、ラダー、ミニハードル、フラフープ等を選定し、「走る、跳ぶ、投げる、握る」といった基本の運動となっている。

上荘っ子サーキット

- ①なわとび
- ②平均台(フラフープをケンケン移動でも可)
- ③ラダートレーニング(ミニハードルも並行使用可)
- ④ボール投げ
- ⑤雲てい(上り棒・鉄棒に代用可)

活動時間45秒 移動時間15秒



・サーキットトレーニング（体育館用）

・サーキットトレーニング（運動場用）

②学習カード

体育の学習を充実させるために、学習カードの活用を推進している。なわとび、とびばこ、鉄棒など、各学年に応じた学習カードの充実を図るとともに、授業でいつでも利用できるように、職員室に学習カードコーナーを設置している。

なわとびビンゴ!

5年()組 名前()

ルール

- ・合格したうしろをぬり、ビンゴを完成させましょう。(1回1つ)
- ・真ん中に、自分が決めた技と回数を書きましょう。
- ・一横目できたら1点、ひとつビンゴができたらボーナス5点です。

両足とび (前) 100回	両足とび (後) 30回	片足とび (前) 15回	そくしんとび (前) 30回	交差とび (前) 8回
かけ足とび (前) 50回	片足とび (後) 20回	二重とび (前) 10回	両足とび (後) 20回	かけ足とび (後) 20回
交差二重 (前) 2回	そくしんとび (前) 20回		二重とび (後) 3回	あやとび (前) 6回
両足とび (前) 20回	あやとび (前) 20回	二拍子とび (前) 30回	あやとび (後) 5回	クーパーとび (前) 30回
あや2重 (前) 3回	二拍子とび (後) 20回	交差とび (前) 5回	三重とび (前) 1回	交差とび (後) 5回

めったでス ビンゴの数 合計

1点×() + 5点×() = () 点

体育 ★リズムをつかんで！ハードル走

4年 組 番号 名前

めあて

- ① 3歩(5歩)のリズムでハードルをこえる。
- ② ハードルをこえるとき、まっすぐ前を見る。
- ③ ふり上げる足をまっすぐのぼす(足のうらが前を向いている)。
- ④ 大まかでハードルをこえる。

★40m走のタイム(A) ... 秒

★ハードルのはば ... 5m 5.5m 6m

★ハードル走をしよう★

月/日	めあて	①40mハードル走 タイム⑧	②(⑧-④)	ふりかえり
	①	秒		
	②	秒		
	①	秒		
	②	秒		
	①	秒		
	②	秒		

③教具の整理と配置

体育に関連する教具の整理を行い、ラダー、長縄、ミニハードルなど、授業等ですぐ使えるように靴箱付近に専用の棚を設置している。また、一輪車、竹馬、フラフープ等も靴箱付近に用意し、休み時間にだれでも運動に親しめるように配慮している。



・靴箱付近に教具棚を設置

・運動場にすぐ出せる位置に設置された、竹馬と一輪車

また、立ち幅跳びへの指導につながる種目として、逆上がりと走り高跳びに関する教具を購入し、授業においてより一層活用するよう共通理解を行った。どちらも、軸足で踏ん張って跳躍することで運動技能が高まることを期待している。



・逆上がり補助具



・走り高跳びスタンド バー受け 5段

④トップアスリートふれあい事業「ダブルダッチ」(令和元年11月27日)

府主催のトップアスリートふれあい事業「ダブルダッチ」に申し込んだ結果、5年生児童がダブルダッチを体験することができた。この種目もまた、跳躍に関する技能や筋力を高めるのに効果的だと考える。講師の方々に楽しく教えてもらい、最初は先生が縄を回し、最後には子どもたちで縄を回してダブルダッチを楽しむことができた。



・ダブルダッチ協会からの説明



・教員と児童とではまず挑戦



・最後は子どもたちだけで

⑤学校行事としての取り組み

体育委員会からの発案として、12月上旬から中旬にかけて「レッツジョギング!」として大休憩に5分間走に取り組んだ。自由参加の形式で実施し、走った周回数に応じてポイントをゲットし、カードに色を塗ることができる等の工夫を盛り込んだ。体育委員会の児童を中心に、楽しみながら取り組む姿が見られ、期間の後半には自由参加にもかかわらず参加者が増加する結果となった。また、令和2年2月には、校内体育部主催による、異年齢集団(縦割り班)による長縄大会を実施予定である。いずれも、今年度の新体力テストの結果、課題が明らかになった走力と跳躍力を育む取り組みである。

3. まとめ

平成29年度以降の和歌山大学との連携事業により、体力テストの意義と測定方法については理解が進み定着したようにも感じられる。ただし、意義と測定方法は何のために理解するのか、ということについて、足元を見つめ直す一年となった。何のために理解するのか、それは言うまでもなく、児童の体力向上のためである。経験の少ない教員が増え、転任のサイクルが早まってきている昨今、一つひとつの授業や学校行事について、その意義や方法について丁寧な説明を行い、教員一人ひとりの意欲を高め直すことが必要となってくる。和歌山大学との連携事業が始まった平成29年度以降の新体力テスト結果を今一度見直し、走力と跳躍力の育成に計画的に取り組みたい。全教員一丸となって、指導方法や評価の仕方等について、体育科におけるさらなる指導の充実を推進していきたい。